

Принцип «здоровой тарелки»

20%

Свежие фрукты
или ягоды



25%

Зерновые или
бобовые



200-250 г
Напиток



25%

Источники
белка: мясо,
рыба, творог,
яйца,
морепродукты



30 %

Овощи

